mobilesport.ch

03 | 2013

Thème du mois – Sommaire

Catégories

- Tranche d'âge: 11-20 ans
- Degrés scolaires: secondaire I et II
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Slackline

La fièvre du slackline gagne de plus en plus de gens en Suisse. Le thème de ce mois arrive à pic pour convaincre les indécis à se lancer sur la sangle et à y rester. Cette activité offre un grand éventail de mouvements et elle améliore l'équilibre et la concentration de manière ludique.

Jeunes et moins jeunes aiment le défi posé par le slackline, à savoir trouver un équilibre sur une sangle instable. Dès les premiers essais, les néophytes peuvent déjà vivre des expériences positives.

Qu'est-ce que le slackline?

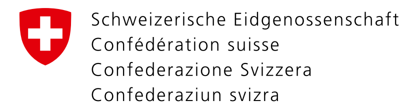
Cette discipline consiste à se déplacer en équilibre sur une sangle élastique fixée à deux points d'ancrage. Elle compte de nombreuses similitudes avec le funambulisme, même si certaines spécificités les distinguent. Contrairement au câble en acier stable du premier, le slackline se déploie sur une sangle élastique très dynamique. Sous le poids du sportif, celle-ci peut osciller aussi bien latéralement que verticalement. La largeur de la slackline varie en principe de 2,5 à 5 centimètres. On s'y déplace à pieds nus ou avec des chaussures plates.

Pour tous les goûts ou presque

Grâce aux multiples possibilités qu'il offre, le slackline attire un public très large: les amateurs de figures profitent de l'élasticité de la sangle pour y effectuer leurs figures aériennes – sauts, grabs, turns et autres flips – comme ils le feraient sur un trampoline. Les personnes à la recherche de mouvements lents et fluides puisent dans cette activité en nature une source de méditation idéale. La recherche d'équilibre en forêt, par exemple, permet de s'évader du quotidien et de se recentrer sur soi. Les plus joueurs expérimenteront quant à eux leurs figures les plus hardies sur la waterline – slackline tendue au-dessus de l'eau – avec le seul risque de terminer mouillé des pieds à la tête!

Pas à pas vers la réussite

Les premiers pas dans cette discipline sont réalisés facilement, à condition de faire preuve d'un peu de patience. Si au départ le néophyte a l'impression qu'il n'y arrivera jamais, il lui suffira de quelques conseils de base et de petites astuces pour connaître la joie des premiers succès. Et ce après quelques minutes déjà! Ce thème du mois présente le matériel nécessaire pour la pratique du slackline, ses effets positifs et les recommandations pour son utilisation en salle ou en plein air. Des bases à acquérir pour une pratique couronnée de succès jusqu'aux trucs et astuces destinés aux plus avancés, tout l'éventail est développé dans la partie pratique complétée par trois leçons (du débutant au joueur avancé).



Office fédéral du sport OFSPO

Infrastructure

Afin d'effectuer de rapides progrès, le pratiquant doit pouvoir compter sur une installation optimale. Plus la sangle est courte, tendue et basse, plus les premiers pas seront simples.

Installation recommandée pour les débutants
• Longueur: 3-5 m
• Hauteur: 20-30 cm (en dessous des genoux)
• Tension: forte

En salle

Si l'on souhaite proposer le slackline aux élèves comme discipline d'enseignement, il est judicieux d'installer plusieurs sangles (au moins cinq), afin d'occuper le plus grand nombre d'élèves et de garantir ainsi leurs progrès.

A première vue, on imagine que la salle de sport offre de nombreuses possibilités d'arrimage pour la sangle. Toutefois, en raison des grandes forces qui s'exercent sur les points d'ancrage (env. 7 kN = 700 kg), les options se réduisent. Il est en effet arrivé que les montants des espaliers lâchent ou que les montants du filet de volleyball plient. Selon les recommandations du bpa – Bureau de prévention des accidents, les montants des barres fixes ne sont également pas adaptés. Le matériel à disposition dans une salle de sport n'est donc pas en mesure de supporter les charges de traction et de pression exercées par une personne sur la slackline.

Si l'on veut assurer la manœuvre, il est impératif de n'utiliser que des poteaux de slackline. Quatre montants permettent de fixer cinq sangles simultanément, ce qui réduit le temps d'installation et de démontage. Sous www.slacktivity.ch sont disponibles toutes les informations pratiques en lien avec ce thème.



Les poteaux de slackline supportent de grandes charges de traction. Ils se placent dans les douilles de sol prévues pour les poteaux de barre fixe, de volleyball ou les montants de buts de handball.

Grandes classes
Afin d'augmenter le nombre de lignes à disposition des élèves, il suffit de placer au centre de la sangle un caisson qui la divise en deux portions. Cela réduit de moitié la longueur de la slackline en offrant deux pistes d'exercices. Il faut alors veiller à recouvrir le caisson d'un tapis de gymnastique ou de toute autre protection (frottement). Idéalement, deux à trois élèves par sangle – ou demi-sangle – devraient s'entraîner en même temps. Autre possibilité pour garantir l'intensité de la leçon: prévoir un atelier annexe afin de diviser la classe en deux (petit match de football, d'unihockey, etc.).



L'élément supérieur du caisson doit être protégé du frottement de la sangle.

En plein air

Les arbres sont les partenaires privilégiés du slackline en nature. Afin de ne pas les endommager, quelques points sont à respecter:

- Placer toujours une protection autour de l'arbre afin que la boucle ne frotte pas l'écorce.
- Diamètre minimal du tronc: 30 cm.
- Largeur de la boucle: au moins 5 cm.

Les slacklines sont parfaitement appropriées pour les places de jeu. Si on laisse en place une slackline durant plusieurs jours (plus d'une semaine), il est important d'huiler de temps en temps les parties métalliques. Une slackline installée de manière permanente à l'extérieur devrait être remplacée après deux ans au plus tard.

Si la sangle est fixée à un arbre, il faut desserrer le nœud durant la nuit afin de soulager l'arbre. Une alternative consiste à bétonner les poteaux de soutien, ce qui simplifie l'installation et le démontage de la corde.



Il est indispensable de protéger le tronc si la slackline est fixée à un arbre.



Une slackline installée de manière permanente à l'extérieur devrait être remplacée après deux ans.

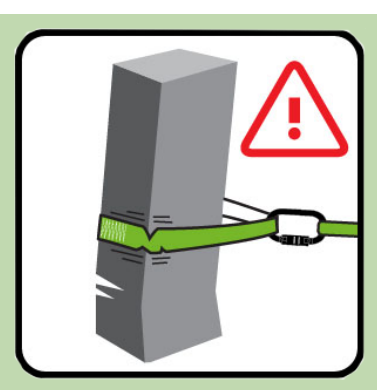
Remarque:
Certains sets de slackline ne comprennent pas de bandes pour protéger le tronc d'arbre. Un morceau de tapis peut remplacer ces protections disponibles dans le commerce.



Sécurité
Les forces qui s'exercent sur la slackline ne doivent pas être sous-estimées. Pour les sangles conçues avec tendeurs, les charges peuvent s'élever jusqu'à 10 kN (= 1 tonne). C'est pourquoi il est important de respecter les règles élémentaires suivantes:

- Les points d'ancrage devraient supporter une charge de 20 kN (= 2 tonnes). Ne jamais fixer la sangle aux espaliers, poteaux en aluminium, réverbères ou clôtures!
- Ne jamais utiliser de mousqueton (matériel d'escalade) en aluminium! L'aluminium devient fragile après des charges répétées. Choisir uniquement des mousquetons en acier.
- Toujours refermer le tendeur une fois la sangle tendue (le levier principal ne doit plus bouger).
- Prudence avec les arêtes acérées. Veiller à bien les capitonner afin d'éviter l'usure prématurée du matériel.

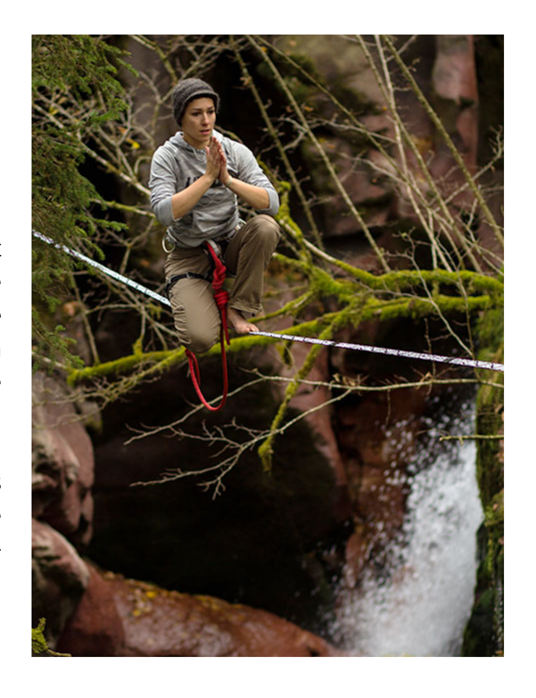
Conseils de sécurité: Lexique de prévention du bpa



Les arêtes acérées doivent être capitonnées.

Vertus et effets

Les activités motrices quotidiennes ont beaucoup évolué ces dernières années. Les qualités de coordination des élèves, notamment, se sont détériorées. Il y a donc urgence à agir dans ce domaine. Le slackline se profile comme le partenaire d'entraînement providentiel.



Qualités de coordination

La motricité sensorielle, à savoir la combinaison entre performances sensorielles et motrices, est particulièrement sollicitée avec le slackline. L'équilibre vient en première ligne, mais de nombreux autres effets positifs ne tardent pas à émerger d'une pratique régulière. Un entraînement sur la slackline améliore l'explosivité et la détente grâce à une meilleure commande sensorimotrice. En d'autres termes, un plus grand nombre de fibres musculaires sont recrutées dans un temps plus court.

L'entraînement sensorimoteur contribue à stabiliser les articulations. Diverses études ont montré qu'un entraînement de l'équilibre réduit significativement le risque de blessures. En comparaison avec d'autres engins d'équilibre tels que chapeaux mexicains ou planches à bascule, le slackline est beaucoup plus divertissant. De plus, en modifiant la longueur et la tension de la sangle, le répertoire d'exercices s'élargit à volonté.



Capacités cognitives

Les mouvements qui sollicitent la capacité de coordination influencent de manière positive les capacités cognitives, ce qui justifie l'accent mis dans ce domaine à l'école (école en mouvement, pauses actives). Une étude de l'EPF de Zurich s'est intéressée aux effets sur la cognition d'un entraînement de quatre semaines sur la slackline. Elle a montré une amélioration durable du traitement des informations au niveau cognitif. Des indicateurs en faveur d'une meilleure concentration ont également été relevés (voir encadré).

La slackline se profile comme l'engin d'entraînement idéal des capacités cognitives à l'école, au travail ou à la maison. Dès qu'une certaine maîtrise en position debout sur la sangle est assurée, la personne peut et doit se frotter à des tâches annexes (dual-task): répondre à des questions, calculer, résoudre des énigmes, le tout en veillant à son équilibre.

De bonnes expériences ont été relevées dans le cadre d'un travail d'apprentissage lorsque, après 50 minutes de cours, les élèves pouvaient s'exercer sur la slackline durant dix minutes. Il apparaît que les gros efforts de concentration requis pour maintenir l'équilibre sur la sangle agissent en même temps comme distraction sur le cerveau soumis à des pensées abstraites. On peut comparer ce phénomène à l'effet produit lorsque l'on combine des exercices de force avec des efforts modérés en endurance. Le cerveau n'aime pas la monotonie. Les multiples défis offerts par le slackline l'en éloignent.

A télécharger
Moyen didactique:
«Matériel scolaire de slackline»

Article:
«Protection des arbres lors de la pratique du slackline» (en allemand)

Etude de l'EPF Zurich:
«Amélioration de la capacité de concentration grâce à l'entraînement de slackline» (en allemand)

Exercices: Se tenir debout et marcher

Les exercices suivants posent les bases, d'abord sur place, puis en effectuant les premiers pas avec quelques variantes.

Position de base

Avant d'effectuer les premiers pas sur la slackline, le pratiquant devrait être capable d'y rester en équilibre sur une jambe pendant cinq à dix secondes. La jambe libre permet d'effectuer les rééquilibrages. Exercer les deux jambes alternativement.

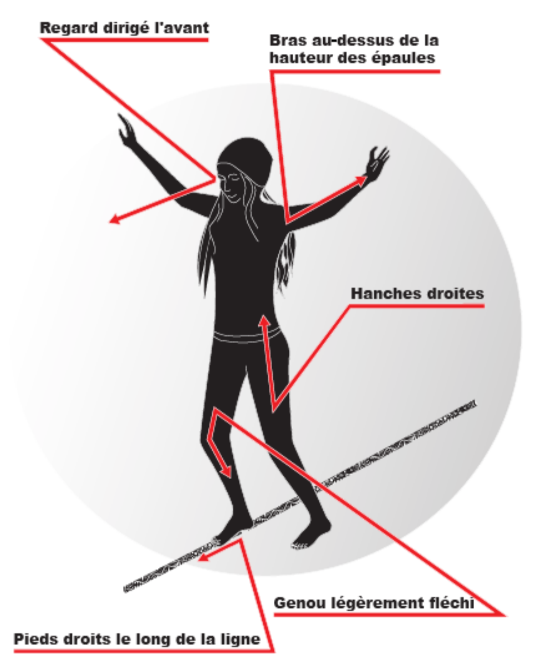
Plus facile

- Pour minimiser les tremblements initiaux et raccourcir la sangle, un camarade peut s'asseoir au milieu.
- Si le pratiquant ne réussit pas à trouver l'équilibre après plusieurs essais, il peut se faire accompagner par un camarade qui le tient par la main. Ce dernier suit les mouvements d'oscillation et n'intervient plus fermement qu'en cas de risque de chute.

Plus difficile

- Croiser les bras (devant le ventre, derrière le dos, au-dessus de la tête).

Matériel: Une sangle de 35 mm de largeur est idéale. Si la slackline est trop large, on ne sent plus les bordures sous les pieds et la sangle bascule vite sur le côté. Si elle est trop étroite, elle risque d'endolorir les pieds lors de certains mouvements



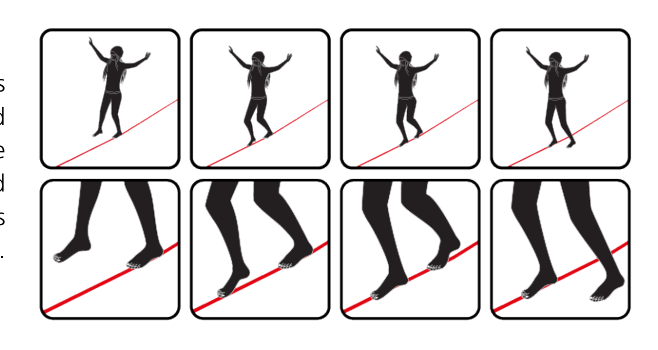
Vidéo

Premiers pas

Une fois la position de base maîtrisée, le pratiquant peut effectuer ses premiers pas. Il est important de tâtonner la sangle avec l'avant du pied avant de le poser complètement. On ne doit pas regarder la slackline pour savoir où elle se trouve, mais la sentir. Avant de décoller le pied postérieur de la sangle, il convient d'abord de le dérouler jusqu'aux orteils afin de transférer progressivement le centre de gravité sur le pied avant.

Plus difficile

- Marcher en arrière.
- Sur une sangle plus longue.



Position transversale

Lorsque l'on marche de manière contrôlée sur la slackline, il est temps d'exercer la position latérale qui représente la base pour de nombreuses figures en mouvement.

- Les deux pieds pointent dans la même direction.
- Pivoter les hanches et les épaules vers l'avant de manière à ce que chaque bras se trouve respectivement à droite et à gauche de la sangle.
- Ecarter légèrement les pieds (largeur de hanches au moins).
- Fléchir les genoux.



Vidéo

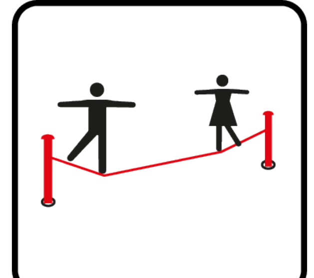
Exercices: Jeux

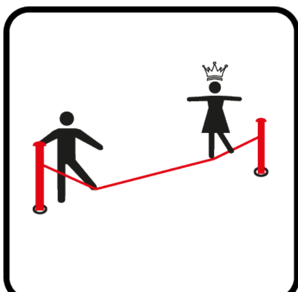
King of the Line

Deux élèves se tiennent sur la même slackline. Celui qui y reste le plus longtemps sans tomber gagne un point. Mode: au meilleur des sept jeux.

Plus facile

- Un troisième élève s'assied au milieu de la sangle.



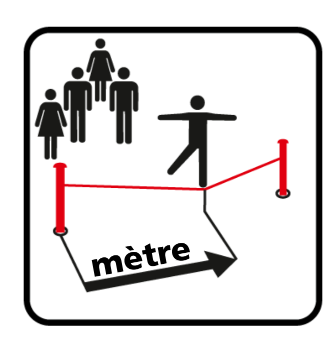


Marathon en groupe

Deux équipes se défient sur la slackline. A tour de rôle, les élèves parcourent une petite distance marquée par un sautoir par exemple. La somme de tous les mètres parcourus détermine l'équipe victorieuse.

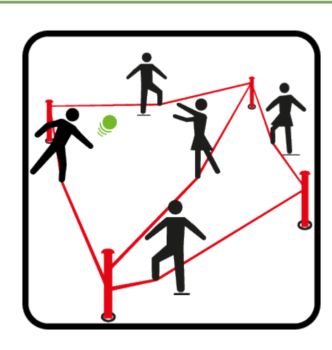
Plus difficile

- Idem, mais en arrière.



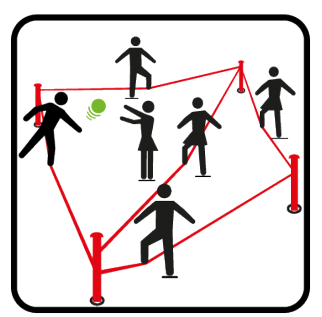
Jeu de passes

Cinq slacklines sont installées. Sur chacune d'elle se place un élève. L'objectif est que les élèves réussissent à passer et recevoir au moins une fois le ballon. Lors de la réception, le joueur doit garder l'équilibre; dès qu'il a passé la balle, il peut descendre de la sangle. Une équipe gagne un point lorsque chaque membre a réussi une réception et une passe correctes. Le but est de marquer le maximum de points en deux minutes.



Plus facile

- Recommandé au début: un passeur au sol est à disposition de l'équipe.



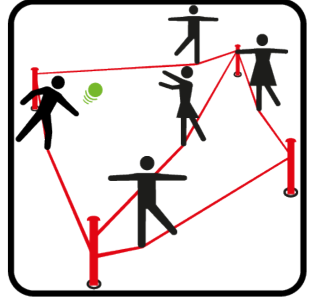
Plus difficile

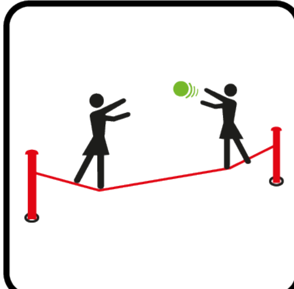
- Aucun joueur n'a le droit de toucher le sol durant toute l'épreuve.

Variante

- Par deux, les partenaires effectuent le plus de passes possibles sans tomber de la slackline (la même ou deux sangles différentes).

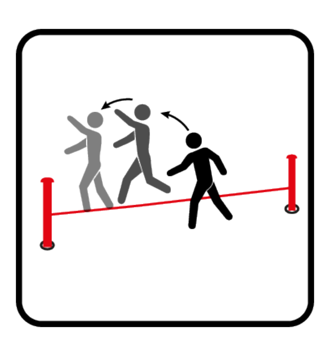
Matériel: Une balle facile à lancer et à rattraper



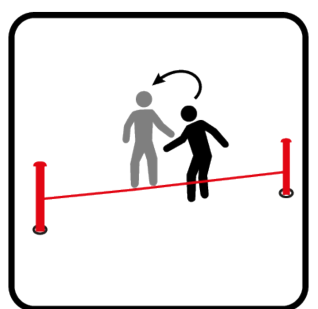


Exercices: Sauts

S'élancer

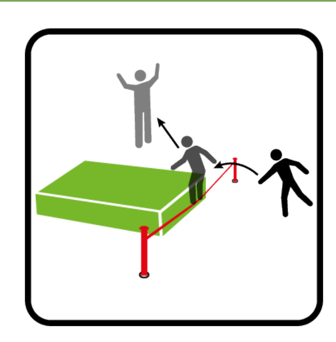


Sauter sur la slackline en lieu et place de monter gentiment. Pour cela, quelques conseils s'avèrent précieux:
• Prendre l'élan parallèlement à la sangle.
• S'élancer avec le pied de devant.
• Poser d'abord le pied de derrière sur la sangle.
• Lors de la réception, s'établir perpendiculairement à la sangle.
• Amortir la réception en fléchissant les genoux.

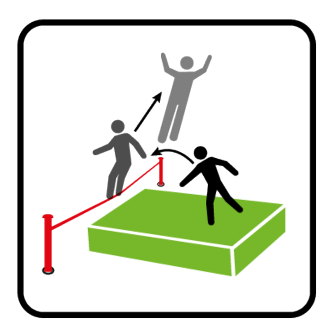


Variantes
• Sauter sans élan à pieds joints.
Plus difficile
• Sur une sangle plus haute.
• En effectuant un demi-tour.

Trampoline



La slackline peut se transformer en mini-trampoline. L'élève effectue quelques pas d'élan, saute sur la sangle comme sur un tremplin et se réceptionne sur le gros tapis. Pour cet exercice, la slackline d'une longueur de cinq à dix mètres doit être très tendue.
Variantes
• Prendre l'élan directement sur la slackline avant de sauter sur le tapis.



• S'élancer du gros tapis et se catapulter vers l'arrière.
Remarque: La sangle réagit de manière plus dynamique au milieu que sur les rebords. Les élèves corpulents devraient plutôt décoller près des bords, les plus légers vers le milieu.
Matériel: Gros tapis

Buttbounce

Le «buttbounce» est la figure de base du slackline dynamique. Il représente un must pour ceux qui aiment l'action. Assis sur la sangle, le regard et les épaules tournés vers le bout de l'installation, l'élève effectue des oscillations de haut en bas.

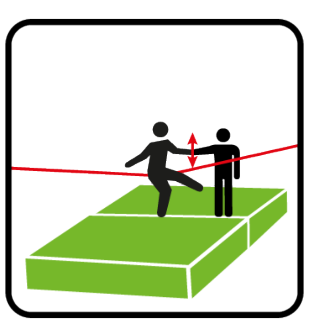


Plus facile

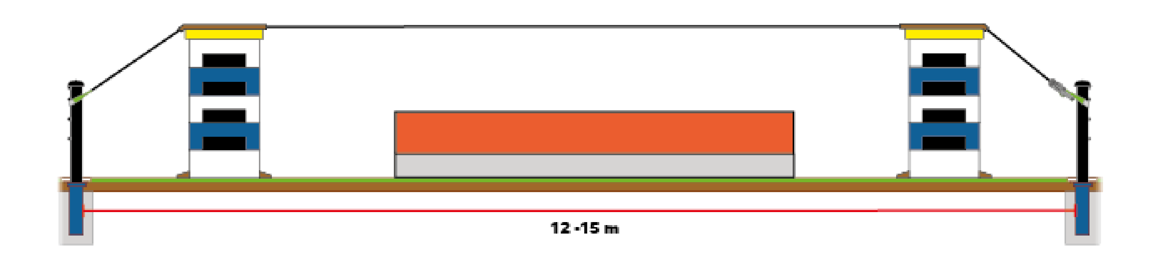
- Un partenaire aide en tenant la main postérieure.
- Un partenaire accompagne le mouvement d'oscillation vers le bas.

Remarque: L'élan se déclenche à partir des bras. Il est permis de toucher le sol, mais pas de donner l'impulsion avec les pieds, car l'énergie doit venir de la slackline.

Matériel: Choisir une longueur de sangle de 15 m environ et la tendre fortement à un mètre du sol. La hauteur désirée peut être modulée en plaçant la sangle sur des éléments de caisson. Un gros tapis est prévu de chaque côté de la sangle afin d'amortir d'éventuelles chutes sur le dos.



Vidéo



Leçons

Se tenir debout et marcher

Cette leçon introduit les bases du slackline. Lorsque celles-ci sont maîtrisées, on peut se lancer sur une sangle plus longue ou même sur une waterline. Les élèves évoluent à pieds nus afin de mieux ressentir la position du pied sur la ligne.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes
Tranche d'âge:11-20 ans
Nombre d'élèves: 8-16
Niveau de progression: débutants
Environnement: salle de sport avec cinq slacklines, dont deux ou trois dédoublées au milieu par un caisson
Longueur de la sangle: 3-6 m
Hauteur de la sangle: du tibia jusqu'à la hauteur du genou

Objectifs d'apprentissage

- Tenir plusieurs secondes en équilibre sur une slackline courte
- Effectuer des pas de manière contrôlée sur la sangle
- Etre capable d'estimer les différentes dynamiques selon la longueur et la tension de la slackline

Conseils de sécurité: Lexique de prévention du bpa

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Mise en train	10'	**Maniement du tendeur/Installation d'une slackline** Instruire les élèves sur l'utilisation correcte du tendeur permet d'économiser un temps précieux lors de la mise en place du matériel. Les élèves seront par la suite également capables de pratiquer cette activité lors de leur temps libre. Le mode d'emploi de la slackline guide l'utilisateur dans ses premiers pas: 1. Insérer la sangle de haut en bas dans la fente antérieure et tirer immédiatement en arrière de manière à pouvoir déjà tendre la sangle à la main. 2. Déverrouiller le bras de levier du tendeur (en tirant le levier de déblocage et ouvrant le levier du tendeur). 3. Maintenir les deux sangles l'une sur l'autre (de manière à les enrouler tout droit dans la poulie) puis actionner la poignée. Tendre selon la tension voulue (on peut prendre appui avec les pieds contre l'arbre ou le poteau afin de développer plus de force). 4. Tirer de nouveau le levier de sécurité et fermer le levier du tendeur (contrôle: le levier du tendeur ne doit plus pouvoir bouger).		
	10'	**Découvrir le comportement et la dynamique de la slackline** Par deux: A monte sur la slackline, B le tient par la main. • B soutient légèrement A en l'accompagnant dans ses mouvements. • La main de B se place au moins à la hauteur d'épaule de A. • A peut essayer de balancer de haut en bas. • Tester différentes longueurs et tensions de sangle.		
Partie principale	10'	**Se tenir debout seul** • Pied posé dans le sens de la sangle. • Se tenir sur un seul pied, l'autre servant de balancier. • Fléchir légèrement les genoux. • Bras tendus latéralement et légèrement vers le haut (les pouces pointent vers le haut). • Regard dirigé vers l'avant (vers l'extrémité de la corde). • Hanches droites. Alterner les pieds d'appui! **Remarque:** Si la slackline tremble trop, un camarade s'assied au milieu de la ligne afin de la stabiliser. Cela vaut aussi pour les autres exercices de cette leçon.	Vidéo	

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	10'	**Premiers pas** Dès que l'on tient en équilibre durant cinq à dix secondes, on peut effectuer les premiers pas: • Tâtonner avec l'avant du pied pour sentir où se trouve la sangle. • Poser le pied dans la direction de la sangle. • Transférer le poids du corps sur le pied avant (les orteils du pied arrière touchent la sangle). • Décoller le pied postérieur et trouver l'équilibre sur une jambe.		
	5'	**Quiz** Les élèves progressent plus rapidement lorsqu'ils peuvent dévier légèrement leur attention (tâche annexe), car ils se crispent moins. • Former des duos. Un des élèves pose des questions à son partenaire en équilibre sur la sangle: «Comment t'appelles-tu?», «Quel est ton sport préféré?», «Combien font 2 + 4?», etc.	2+4=?	
	10'	**Position transversale** Cette position en biais est un peu plus difficile que la station droite. Point de départ incontournable de nombreuses figures, il est indispensable de l'inculquer aux élèves. • Les pieds sont légèrement écartés (largeur de hanche ou un peu plus) sur la sangle. • Les pieds sont sensiblement tournés dans la même direction. • Regard, épaules et hanches sont dirigés vers le point d'ancrage, de manière à ce que les bras soient chacun d'un côté de la slackline. • Bien fléchir les genoux.	Vidéo	
	5'	**Top chrono** L'élève A essaie de rester le plus longtemps possible sur la slackline (à l'arrêt ou en marche) pendant que B chronomètre. Qui est le plus habile?		Chronomètre

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	10'	**Duel** Deux élèves se tiennent simultanément sur la slackline. Celui qui garde l'équilibre le plus longtemps a gagné. On joue au meilleur des cinq manches par exemple, avant de changer d'adversaire.		
	10'	**Passes à gogo** A en équilibre sur la slackline et B au sol se font le maximum de passes sans que A tombe de la sangle. **Plus difficile** Idem, mais les deux élèves se trouvent sur la même sangle ou deux différentes.		Balle facile à lancer et à rattraper
	5'	**Marcher à reculons** • Tâtonner la slackline. • Transférer le poids sur le pied arrière. • Décoller le pied de devant et retrouver l'équilibre sur une jambe.		Gros tapis
Partie finale	5'	**Viser la cible** Installer un gros tapis à côté de la slackline et y placer une cible (par exemple deux scotchs formant une croix). Les élèves prennent l'impulsion sur la sangle et essayent de viser la croix tout en restant debout lors de la réception.		Papier collant ou autre matériel pour marquer la cible

Sauts

Avant de se lancer dans cette leçon, les élèves doivent être capables de maîtriser la station debout en équilibre sur une slackline courte. Lorsqu'ils assureront les premiers sauts, ils pourront tester de nouvelles formes personnelles, puis, plus tard, des formes combinées de plusieurs sauts (combo-jumps). Les élèves portent ici des chaussures plates.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes
Tranche d'âge:11-20 ans
Nombre d'élèves: 8-16
Niveau de progression: avancés, avec 2-3 heures d'expérience sur la slackline
Environnement: salle de sport avec cinq slacklines. Les sangles sont très tendues afin d'assurer une bonne dynamique. La plus longue slackline doit être soutenue aux deux extrémités par des caissons (cinq éléments) et sécurisée au milieu par des gros tapis.
Longueur de la sangle: 5-15 m
Hauteur de la sangle: 40-70 cm
Slackline avec les caissons: > 1 m

Objectifs d'apprentissage

- Savoir estimer la dynamique de différentes slacklines (longueurs et tensions)
- Exécuter des sauts de manière contrôlée à partir de la slackline
- Se rétablir sur la slackline après de petits sauts simples
- Découvrir les bases du freestyle

Conseils de sécurité: Lexique de prévention du bpa

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Mise en train	10'	**Echauffement** • Comme dans la leçon précédente, l'élève cherche l'équilibre sur la slackline, à l'arrêt puis en marchant. • Changer de slackline après quelques essais.		
Mise en train	10'	**Tester la dynamique de la slackline** Par deux: A se place sur la slackline, B le soutient par la main. • B accompagne les mouvements, sans le tenir trop fermement. • A essaie de se balancer de haut en bas, le plus fort possible. • Sur des slacklines plus courtes, il essaie de décoller légèrement et de revenir sur la sangle. • Lors de la réception, l'élève passe à la position transversale sur la sangle, les épaules restent cependant toujours dirigées vers l'extrémité de l'installation.	A B	
Partie principale	10'	**Sauter sur la slackline** • Prendre un élan parallèlement à la slackline. • Donner l'impulsion avec le pied de devant. • Se réceptionner d'abord perpendiculairement à la slackline avec le pied arrière. • Bien amortir et tourner les hanches vers l'avant.		
Partie principale	10'	**Mini-trampoline** La slackline se transforme aisément en mini-trampoline. • Prendre un élan de côté et donner l'impulsion avec les deux pieds simultanément. • Décoller de la sangle pour atterrir sur le gros tapis. • Les élèves corpulents prennent l'impulsion plutôt sur les côtés, les plus légers au milieu de la sangle. • Avec le temps, essayer d'effectuer des demi-tours ou des figures (grabs). • Former une colonne d'élèves qui s'élancent les uns après les autres.		Gros tapis

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	10'	**Transfert d'une ligne à une autre** Sur deux slacklines formant un angle, les élèves passent de l'une à l'autre en sautant. Avec un peu d'exercice, ils font des allers-retours. Pour plus de sécurité, le sol est recouvert de tapis de 16. • Commencer avec de courtes distances. • Amortir avec les genoux lors de la réception et regarder tout de suite vers le bout de la sangle. • Lorsque cette étape est maîtrisée, augmenter la distance ou essayer avec trois slacklines.		Tapis de 16
	10'	**Rebonds** Osciller verticalement sur la sangle constitue l'étape préalable aux sauts sur la slackline. • Avec le pied avant droit sur la sangle et celui de derrière légèrement de biais, l'élève essaie, au milieu de la sangle, de balancer de haut en bas. • Commencer doucement puis augmenter la pression peu à peu. • Débuter sur des sangles courtes puis tenter l'exercice sur de plus longues slacklines. • Veiller à ce qu'il y ait suffisamment d'espace autour de la slackline en cas de chutes ou de rebonds non contrôlés.	A B	
	10'	**Sauter** C'est un grand défi que d'oser sauter sur la slackline. La persévérance est requise ici, car les échecs risquent d'être légion au début. • Sur une slackline courte, à deux mètres environ du point d'ancrage, l'élève se tient debout avec le pied avant droit sur la ligne et le pied arrière légèrement de biais. • Exercer une pression verticale sur la slackline en maintenant une bonne tension du corps afin de contrecarrer les mouvements de la ligne. • Sans modifier la position du corps, sauter légèrement vers l'avant en direction du point d'ancrage. • Bien amortir avec les genoux et tourner les hanches vers l'avant.		

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie finale	20'	**Buttbounce** Le «buttbounce», saut en appui sur les fesses, représente la figure de base du slackline dynamique et le fondement de la plupart des formes de concours. Dès qu'on en maîtrise les rudiments, on peut se lancer avec confiance dans de nombreuses combinaisons. Grabs, rotations et saltos se déclenchent à partir du buttbounce qui est plus facile à acquérir que le saut en position debout sur la slackline. Afin d'obtenir une bonne dynamique, il faut choisir une sangle de 15 mètres et bien la tendre (après les premiers essais, il est même conseillé de la tendre encore plus!). Pour les débutants, la hauteur idéale se situe entre 80 et 100 cm au-dessus des gros tapis. • **Position:** Se placer au milieu de la ligne, en position assise sur l'ischion, le regard et les épaules orientés vers le point d'ancrage. Le genou de la jambe intérieure effleure la sangle et la jambe extérieure, relâchée, pointe vers l'avant. Elle touche de temps en temps le sol, mais elle n'exerce pas de pression. • **Mouvement:** Exercer une pression verticale maximale sur la slackline pour qu'elle se comporte comme un trampoline et catapulte l'élève vers le haut. La jambe extérieure permet de se stabiliser si besoin. Le mouvement est imprimé à partir des bras et des épaules qui donnent l'élan en s'élevant et s'abaissant vigoureusement. Au début, la sangle bouge encore latéralement, mais avec l'entraînement, seules les oscillations verticales persistent pour permettre de gagner progressivement de la hauteur. • **Aide:** Le risque de chute vers l'arrière n'est pas exclu. Il est donc conseillé d'assurer l'élève en guidant sa main postérieure. Pour cela, le partenaire veille à bien accompagner les mouvements d'oscillation du camarade sur la sangle. 12 -15 m	Vidéo	Derrière: gros tapis Devant: tapis de 16 Caissons

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie finale	20'	**Variantes** Vu qu'une seule slackline est installée à la bonne hauteur pour exercer le butt-bounce, les élèves occupés sur les autres lignes répètent les sauts appris en introduisant de petites variantes. Propositions: • Effectuer des demi-tours en sautant. • Balancer de haut en bas en imprimant une pression sur la sangle et effectuer un pas en avant lors de la montée. • Mini-trampoline: s'élancer du tapis et se catapulter vers l'arrière en utilisant la sangle comme tremplin.		

Jeux

La slackline n'est pas seulement un engin d'entraînement ou d'équilibre. Elle peut aussi donner vie à des formes jouées insoupçonnées. Voici quelques idées et conseils à mettre en pratique au cours d'une leçon.

Conditions cadres
Durée: 90 minutes
Tranche d'âge:11-20 ans
Nombre d'élèves: 8-16
Niveau de progression: avancés, avec 2-3 heures d'expérience sur la slackline
Environnement: salle de sport avec cinq slacklines
Longueur de la sangle: 5-15 m
Hauteur de la sangle: 30-100 cm

Objectifs d'apprentissage
- Eprouver du plaisir
- Améliorer le contrôle sur la slackline grâce à des tâches annexes (dual-task)
- Expérimenter la slackline sous sa forme ludique et pas seulement comme engin d'entraînement

Conseils de sécurité: Lexique de prévention du bpa

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Mise en train	10'	**Sauter à la slackline** Accrocher une extrémité de la sangle aux espaliers en passant toute la corde dans la boucle. L'enseignant tient l'autre bout de la slackline et la fait tourner. 1. Les élèves essaient de traverser la corde qui tourne sans la toucher ni sauter par-dessus. 2. Un élève entre dans la corde après un élan de côté et commence à sauter. Un second le rejoint et ainsi de suite. 3. Six élèves commencent à sauter simultanément. Celui qui touche la corde est éliminé. Qui reste en dernier?		
Partie principale	10'	**Temps cumulés** Former des groupes de trois. Durant dix minutes, chaque membre de l'équipe essaie de rester le plus longtemps sur la slackline sans tomber. Les meilleurs temps de chaque équipier sont comptabilisés pour le résultat du groupe. Seul un élément du groupe occupe une slackline en même temps, de manière à laisser les autres lignes libres pour les autres équipes.		Chronomètres
	10'	**Passes à gogo** Former des équipes de six élèves, dont un est désigné passeur au sol. Un élève se tient en équilibre sur chaque slackline. Le but est que chaque joueur réussisse à réceptionner et relancer la balle au passeur sans perdre l'équilibre. Une fois la balle redonnée, le joueur peut poser le pied au sol. L'équipe récolte un point si tous les joueurs ont réussi à attraper et passer la balle sans tomber. Quelle équipe obtient le plus de points en deux minutes? **Remarque:** Selon la configuration de l'installation (éloignement des lignes) ou le nombre de slacklines à disposition, il s'agira d'adapter le nombre de joueurs par équipe.		Balle facile à lancer et à rattraper

Partie principale

	Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	**Battle** Deux élèves se tiennent simultanément sur la slackline avec des moyens auxiliaires. **Variantes** • Les deux adversaires tiennent chacun l'extrémité d'une corde et essaient de se déséquilibrer mutuellement. • Chaque joueur reçoit un élément en mousse avec lequel il tente de faire tomber son vis-à-vis. Celui qui garde l'équilibre le plus longtemps a gagné. On joue au meilleur des cinq manches par exemple, avant de changer d'adversaire.		Cordes à sauter Coussins en mousse ou tout autre objet similaire
10'	**Limbo** Tendre une slackline longue sur un caisson. Selon la grandeur des élèves, prévoir cinq ou six éléments de caisson. La slackline s'élève donc du point d'ancrage jusqu'à l'autre extrémité soutenue par le caisson. Les élèves commencent près du caisson, à l'endroit le plus haut. A tour de rôle, ils passent sous la corde en dansant le limbo. A chaque réussite, ils se déplacent vers la partie plus basse de la sangle. Qui va le plus loin sans toucher la slackline?		Caisson
10'	**Chasse haute** Ce jeu convient aux élèves capables de réguler leur ardeur, car le danger existe de trébucher sur la slackline. La règle de base est la suivante: le joueur debout en équilibre sur la slackline (et non pas assis, ni couché ni debout sur deux lignes différentes) ne peut pas être touché. Selon le nombre d'élèves, prévoir un ou deux chasseurs.		
5'	**A la force des bras** Une slackline est fixée à un poteau de barre fixe (avec éventuellement un caisson en soutien). L'autre extrémité est libre. Dix élèves saisissent la sangle et la tendent de toutes leurs forces. L'enseignant essaie alors d'y monter et d'effectuer quelques pas.		Poteau de barre fixe Caisson

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	5'	**S'enrouler** L'objectif est d'effectuer une rotation complète autour de la sangle (fixée à une hauteur de 70 à 120 cm) sans toucher le sol. Cet exercice s'avère précieux pour réussir plus tard une montée sur la slackline par-dessous la sangle et effectuer un départ assis. Plusieurs variantes existent: montée à l'appui (si possible sans élan au sol), «Mantle Mount» (se suspendre à la sangle comme un koala et se balancer avec la jambe libre passée par-dessus la corde), et bien d'autres méthodes que les élèves expérimentent librement! **Remarque:** Quelques petites entailles dans les mains sont inévitables, tout comme l'épuisement des élèves à la fin de l'exercice!		Caisson Tapis de 16
Partie finale	20'	**Pirates** Les slacklines sont détendues pour cet exercice. Deux à trois bandes de pirates s'affrontent (six élèves par équipe). Chaque groupe reçoit quatre petits tapis (bateaux), une slackline (corde de sauvetage) et deux ballons en mousse. Il est interdit de toucher le sol de la salle de sport avec une quelconque partie du corps, à l'exception des mains. Les pirates avancent dans la salle en sautant sur les tapis qu'ils déplacent au fur et à mesure. Le but du jeu est de toucher tous les adversaires avec les ballons en mousse. La touche est valable si l'adversaire ne parvient pas à rattraper la balle et que cette dernière ne l'atteint pas à la tête. Les pirates touchés se transforment en fantômes aquatiques et rejoignent la paroi du fond de la salle. Ils peuvent revenir à la vie s'ils sont sauvés par leurs coéquipiers. Pour cela, les pirates lancent la corde de sauvetage en direction du fantôme qui la saisit à deux mains. Les camarades le ramènent à la force des bras (le fantôme ne doit pas aider) jusqu'aux tapis où il peut revenir en jeu. **Astuce:** Les tapis retournés glissent mieux sur le sol.		8-12 petits tapis 4-6 ballons en mousse 2-3 slacklines

Indications

Vidéos (en allemand)
- Se tenir debout et marcher
- Position transversale
- Buttbounce
- Guide des figures

Test
- Examen (tiré du document Matériel scolaire de slackline», pdf)
- Fiche d'évaluation (xls)

Bibliographie

- Volery, S., Rodenkirch, T. (2012): Matériel scolaire de slackline. Uster: Slacktivity.ch GmbH.
- Rodenkirch, T., Volery, S. (2012): Outdoor Praxis: Slacklinen. Praxiswissen vom Profi zu Ausrüstung, Technik und Sicherheit. Munich: Bruckmann-Verlag GmbH.

Liens
- Mobile: Application pour le slackline (en allemand)
- Evénement: Bern City Slack Festival
- Localisation: Carte suisse du slackline
- Formation continue (ASEP): Slackline à l'école
- Slackline Community
- Sécurité: Lexique de prévention du bpa
- Swiss Slackline: Association suisse de slackline (en allemand)



Impressum

Editeur
Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs
Samuel Volery
Tobias Rodenkirch

Rédaction
mobilesport.ch

Photos et illustrations
Tobias Rodenkirch

Vidéos
slacktivity.ch GmbH

Graphisme
Médias didactiques HEFSM